Рекомендации психолога

для родителей подростков

на период самоизоляции

В нашей стране, да и во многих странах, люди столкнулись с непривычной для себя ситуацией, когда они вынуждены находится в режиме самоизоляции. Нельзя собираться большими компаниями, нельзя покидать дом без острой необходимости. Дети обучаются онлайн, а родители работают дистанционно или находятся в вынужденном отпуске. Находиться постоянно в замкнутом пространстве всем членам семьи становится очень тяжело. Такая ситуация порождает у людей нервозность и напряженность, начинаются конфликты и скандалы. Родителям приходится жестко контролировать детей и пытаться достучаться до их сознательности и ответственности. Еще месяц назад никто и предположить не мог, что нам придется в режиме карантина учить детей новым моделям безопасного мышления и поведения, чувству самосохранения и новым способам социальной активности. Конечно, мы все оказались к этому не готовы, зачастую взрослые и сами не обладают этими навыками, но, если мы хотим выйти через месяц из дома, не разрушив отношений с теми, с кем живем – придется в экстренном порядке этому учиться.

Если вы оказались «заперты» дома с бунтующим подростком, начните с простого и честного разговора. Расскажите ребенку о том, что вы видите, что с ним происходит, что ему сейчас тяжело. Вы видите, что он скучает по свободе, по прогулкам, по друзьям. Тем не менее, это опасно. Опасно не только для него, но и для окружающих. Вирусы не видны глазу, потому от них невозможно себя защитить на 100%. Можно не заболеть самому, но заразить других людей, которые могут не справиться с заболеванием и умереть. Объяснить, что мы сидим дома, чтобы остановить смерти, притормозить их, пока не придумали вакцину или не нашли лекарство. Объясните, что взрослые не всегда делают то, что хотят, а ваши дети стремятся быть взрослыми. В данной ситуации взрослые и ответственные люди делают то, что является их гражданской позицией, находятся на самоизоляции, чтобы сохранить жизни других людей. Скажите, что вы не хотите ссориться и предложите вместе поискать компромисс. Подростки не охотно идут на уступки. Поэтому всё равно может случиться истерика и недовольство. Но самое главное, чего можно добиться такой речью – это чётко и понятно объяснить, почему нужно сидеть дома и показать, что вы понимаете своего ребенка.

Такие разговоры стоит вести не раз и не два, а постоянно. Постоянно говорить об угрозах и о том, что вы понимаете эмоции ребёнка, его разочарование и злость. Показывать, что вы можете всё это вынести, и что вы тверды в своем решении. Да, для этого вам нужно иметь внутри очень много терпения, взрослой мудрости и любви. Ребёнок сейчас слабее, ему нужно помочь пережить эти времена. И это задача родителя.

Итак, как же взаимодействовать с подростком в ситуации, когда необходимо соблюдать режим самоизоляции, чтобы он услышал вас и принял новые правила игры:

1,Создайте план.

В ситуации, когда реализация опасного для жизни сценария кажется вполне вероятной, важно иметь план действий. Желательно к основному плану придумать план В и даже С. Когда вы будете понимать, как действовать, если кто-то из членов семьи заболеет или потеряет финансовую стабильность, вы почувствуете себя более уверенно, а страх станет менее острым и парализующим. Важно обсудить план действий со всеми членами семьи, а не просто наговорить детям то, что они должны понять. Важен диалог и совместный поиск ответов на вопросы. Так для ваших детей ситуация с вирусом перестанет быть абстрактной новостью из Интернета и телевизора. Они увидят, что если кто-то из родителей заболеет, им придется либо разлучиться с вами на длительное время, либо взять часть обязанностей взрослого на себя. Тем самым вы сделаете видение ситуации для детей шире, а не просто запретите им выходить из дома, потому что вам страшно. Вы разделите с ними ответственность как с равными.

2.Посмотрите на ситуацию глазами вашего подростка.

Если спросить, что будет, если у 3-5 летнего ребенка отобрать игрушку, каждый ответит, что он начнет плакать, возникнет желание пожалеть малыша и вернуть ему возможность играть. Но когда речь заходит о подростках, которым не дают или ограничивают возможность общаться с друзьями, не каждый взрослый понимает, что они испытывают в связи с этим. В подростковом возрасте общение с друзьями - это вопрос жизненно важный вопрос. Поэтому выделите личное пространство для подростка, когда он может в режиме он-лайн общаться с друзьями, не заходите к нему в комнату и не отвлекайте его, пусть это будет только его время.

3.Используйте совместный просмотр и обсуждение тематических фильмов.

Это может быть научно-популярный фильм или художественный. Например, фильм “Заражение” Стивена Содерберга. Многие, кто его посмотрел, отмечают, что события в фильме пугающе напоминают то, что происходит в мире сейчас. После просмотра фильма обсудите увиденное. Вместе подумайте, как события в фильме отражают реальность, что просто выдумка, а что похоже на правду. Обсудите поступки героев, кто вел себя безрассудно, чьи же действия помогли исправить ситуацию. Порассуждайте, что каждый человек может сделать, чтобы остановить распространение вируса и что сейчас лично каждый из семьи может сделать для своей безопасности и стабильности

4.Все же дайте ребенку возможность выходить на улицу в рамках, установленных в регионе правил.

Режим самоизоляции не подразумевает, что из дома нельзя выходить совсем. Можно выносить мусор, выгуливать собаку, ходить в магазин и аптеку. Вы можете давать поручения вашему ребенку, и только радоваться тому, что теперь вам не придется его уговаривать сходить за хлебом. Возможность выходить из дома хоть и ненадолго, но регулярно, поможет снять эмоциональное напряжение у подростков.

Поймите - сложно не только взрослым, у подростков есть свой взгляд и палитра переживаний на этот счет. Чтобы помочь подросткам адаптироваться, им нужно быть услышанными и иметь право выбора даже в ситуации ограничений, ведь их стремление к свободе и независимости на карантин не посадишь. Подростки видят все под другим углом, для них это двойное давление и ограничение. Многие из них не привыкли находиться под тотальным контролем родителей в режиме 24/7, они более остро и болезненно переживают отсутствие личного пространства и уединенности.

Невозможность выйти из дома, погулять с друзьями выбивает подростков из колеи, и они начинают протестовать и бунтовать. Бессмысленно требовать от подростка беспрекословного повиновения, если вы не хотите усугубить ситуацию. В вашей семье взрослый человек – вы, и именно на ваши плечи ложится необходимость искать взвешенные и продуманные компромиссы.

Статью подготовила педагог-психолог Захарова Ольга Ивановна